

# help **KIDS** avoid **Portion Distortion**

*For each section below, check one thing that you will try.*

## Portion-Wise

- Be a role model. Make sure your own portions aren't too hefty.
- Allow your child to stop eating when she is no longer hungry.
- Allow your child to serve himself a small portion. Your child can have "seconds" if he is still hungry.
- Encourage your child to eat slowly and take "small bites."



## Dining-Out Downfalls

- Eat out only 1 to 2 times a week.
- Avoid "super-sizing" fast foods.
- Go family-style when eating out. Order meals that your family can split, and choose extra vegetables and salads as your side orders.



## Lessons to Learn

- Teach your older child how to use serving size information on food labels.
- Insist that snacks be eaten from a small plate or bowl.
- Don't let your child eat any food directly from the original box, bag or carton.



South Carolina Department of Health  
and Environmental Control

# Ayuda a los niños a evitar **Las Porciones Demasiado Grandes**

Para cada una de las siguientes secciones, marque la estrategia que usted va a utilizar.

## Entender el concepto de “el tamaño de la porción”

- Sea un buen modelo. Asegúrese que sus propias porciones no sean demasiado grandes.
- Permita que su niño deje de comer cuando ya no tenga hambre.
- Permita que su niño se sirva una porción pequeña. El podrá pedir un segundo plato si todavía tiene hambre.
- Dígale a su niño que coma lentamente y que toma porciones pequeñas.



## Las desventajas de salir a comer fuera

- Salga a comer fuera sólo 1 o 2 veces a la semana.
- Evite pedir las porciones tan grandes (“super-size”) de comida rápida.
- Cuando salga a comer, pida platos que su familia pueda compartir. Pida verduras adicionales y ensaladas como acompañamiento.



## Lecciones para los niños

- Enseñe a su niño mayor a usar la información nutricional en las etiquetas de los alimentos.
- Exija que coman los bocadillos en un plato pequeño o en un tazón.
- No permita que su hijo coma ninguna comida directamente de la caja, de la bolsa o del cartón original.



South Carolina Department of Health  
and Environmental Control